

# TALLER “REACTIVA TU ENERGÍA”

En un estudio publicado por Capgemini en el año 2021, **el 20% de los managers reportó estar bajo tensión emocional**. La crisis sanitaria puso de relieve la necesidad de cuidar el bienestar de los empleados. Ahora, los desafíos del contexto continúan y los líderes deben ser capaces de gestionar su propio cansancio emocional, y el de sus equipos.

En Cataliza realizamos acciones destinadas a **apoyar a los líderes** en este contexto. Una de ellas es acompañar a las personas a **desarrollar las habilidades necesarias para cuidar de sí mismas y de los demás**, a través del Taller “Reactiva tu energía”.

## OBJETIVO DEL TALLER:

El objetivo fundamental de este taller es **aportar herramientas prácticas y fáciles de incorporar en el día a día**, que permitan a los **líderes** gestionar su energía y emociones para ser capaces de apoyar y motivar a su equipo, favorecer un buen clima laboral y conseguir los objetivos que se propongan.

Para ello nos basamos en el principio de que los seres humanos somos un **sistema integrado de cuerpo, emoción y lenguaje**. Tal y como está demostrando actualmente la neurociencia, estos 3 ámbitos están estrechamente relacionados, y podemos mejorar nuestro bienestar si entendemos cómo atender a cada uno de ellos.

## CONTENIDO:

Con una metodología eminentemente práctica, aportamos **herramientas de autoconsciencia y autogestión**; así como **claves para mejorar la relación con las personas con las que interactúa, especialmente en su rol como líder**. A lo largo de las sesiones hacemos el siguiente recorrido:

- **¿Dónde estamos?:** veremos cómo el ser humano es un sistema integrado; identificaremos nuestros sistemas emocionales y su impacto, y definiremos puntos claves de mejora.
- **Convivir con la negatividad:** aprenderemos a gestionar el estrés y las emociones “negativas”; a identificar patrones de comunicación poco efectivos; y cómo empezar a cambiar hábitos.



- **Aumentar la positividad:** practicaremos herramientas concretas de comunicación efectiva; veremos pautas para generar emociones positivas; y cómo podemos consolidar el cambio de hábitos.

#### FORMATO - TALLER ONLINE:

- 3 sesiones
- Horario: 15h a 18:30h
- Grupo máximo 15 personas
- Precio: 550€

#### **Facilitadoras:**

**Judith Aparicio:** es una coach ejecutiva, orientada al bienestar en las empresas. Colabora con organizaciones socialmente responsables que tienen un impacto real en la mejora de las condiciones de vida de las personas, en situaciones especialmente estresantes. Como facilitadora de grupos y coach ejecutiva y de bienestar ha trabajado para clientes como *Gaes, Otsuka, Esteve, Hospital Clínic, TMB, Quadpack o Cobega*. Otras referencias: *Generalitat de Catalunya, Ayuntamiento de Boí-Taüll, Fundació Acció Social Infància, Sinergrup* (que agrupa entidades con sinergia social como *La Fageda, Fundació Esclat o Associació Sant Tomàs*).

**Carolina de León:** es Licenciada en Psicología y Master en RRHH. Coach certificada PCC por ICF (*International Coach Federation*), coach de equipos, formadora y consultora de recursos humanos por más de 15 años. Una de sus áreas de especialidad es acompañar a personas que enfrentan retos profesionales. En este sentido sus clientes refieren haber identificado fortalezas y desarrollado las habilidades necesarias para superar sus retos. Ha colaborado con empresas de diferentes tamaños y sectores, como: *Barcelona Serveis Municipals, Grupo Celso, NOEL Alimentaria, Olympus, Quadpack, Tools Group, Sepra, Valentia, Schneider Electric*.

**Montse Pérez:** es una coach empresarial con una mirada sistémica. Su trabajo se orienta a potenciar relaciones activas y respetuosas que generan bienestar y efectividad en las empresas. Ha realizado trabajos de facilitación de equipos en el *Ayuntamiento de Boí-Taüll*, ha sido co-facilitadora del ciclo de webinars Amara "*relaciones respetuosas y positivas para encontrar un equilibrio entre la vida personal y profesional*". También trabaja como coach ejecutiva para pymes de distintos sectores, como *Aurora energía y Juncaria Auditors*.